el Popular
Sábado 12 de abril del 2025 | Año 40 | Nº 14.870
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
www.elpopular.pe
S/ 1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

INSTAGRAM

RESPONDE A DENUNCIA DE MADRE DE SU HIJITA

- Detalla que solo tuvo una discusión como padres con Darinka Ramírez.
- Aclara que nunca mantuvo una relación con ella como pareja e indica que se defenderá con pruebas. PÁGINA 8

FARFÁN SE DEFIENDE: "NO HUBO VIOLENCIA"

CHOQUE TRÁGICO

- Cinco fallecidos deja colisión de volquete y automóvil. PÁG. 4

ES "LA PELIRROJA"

- Identifican cadáver de mujer hallada en una maleta. PÁG. 2







✚ Se informó que la víctima llegó al país para trabajar, pero encontró trágica muerte. ✚ Habría sido captada por peligrosa banda criminal Tren de Aragua.

VENEZOLANA ERA CONOCIDA COMO 'LA PELIRROJA'



CAPTURA TV

LA VÍCTIMA LLEGÓ AL PAÍS PARA TRABAJAR Y HABRÍA SIDO CAPTADA POR MAFIA DE TRATA DE MUJERES

Identifican a mujer de la maleta

MUJER HABRÍA ENCONTRADO LA MUERTE POR PARTE DE UNA FACCIÓN DEL TREN DE ARAGUA.

Omar Chira / Omar Lozano.

Pese al rosario tatuado en su cintura y el nombre de Jesús en su oreja, en forma de protección, nadie pudo salvarla de su terrible destino. Una joven venezolana fue brutalmente asesinada tras caer en las garras de la temible banda del Tren de Aragua.

Como se recuerda la extranjera, el pasado fin de semana fue secuestrada a balazos cuando viajaba en una mototaxi y un día después apareció sin vida, dentro de una maleta, en el distrito de Puente Piedra.

Una pareja de enamorados que caminaba por la avenida Buenos Aires, en la zona de Santa Rosa, límite entre Puente Piedra y Ventanilla, halló una maleta ploma con restos de sangre. Tras el hallazo, de inmediato llamaron a la Policía para noticiar el asesinato.

El cadáver tenía tatuado el nombre de "Zoraida" en el antebrazo, también tenía unas mariposas en la mano, un rosario en la cintura y, en la pierna derecha, la frase: "FAMILIA, llevo conmigo el ejemplo de mi padre, el amor de mi madre y la compañía de mi hija".

Los tatuajes permitieron que familiares y allegados pudieran reconocerla y dar aviso a las autoridades. Su nombre era Eurika Ortiz Giménez, de 22 años, de nacionalidad venezolana, conocida como "La Pelirroja".

EXPLOTACIÓN

La División de Homicidios confirmó que la joven habría sido captada en Venezuela mediante engaños y traída a Lima para ser explotada sexualmente por el Tren de Aragua, una peligrosa mafia que domina la trata de personas en distritos como San Martín de Porres, Comas, Los Olivos y Puente Piedra.

Este crimen vuelve a exponer el poder del Tren de Aragua en Lima y la vulnerabilidad de mujeres migrantes ante redes de explotación. Diversas organizaciones sociales han solicitado una intervención inmediata del Estado para frenar los feminicidios y la impunidad con la que operan estas mafias en el país.

EN LA AV. JAVIER PRADO

Cae extorsionador



ELVIS CAIRO

DETIENEN A PRESUNTO EXTORSIONADOR TRAS DIFUSIÓN DE UN VIDEO.

La Policía Nacional del Perú (PNP) capturó a un sujeto acusado de extorsionador a empresas de transportes público, luego de que se difundiera un video suyo donde se le vería realizar disparos al aire mientras conducía por la avenida Javier Prado.

El jefe de la División de Investigación de Robos de Dinincri, Juan Carlos Montufar, declaróque recibieron información de la División de Ciberdelincuencia sobre el video difundido por Alejandro Kevin Callupe (31), quien disparaba al aire a plena luz del día.

En ese sentido, el coronel PNP informó que Callupe registraba 26 denuncias relacionadas al delito de violencia y resistencia a la autoridad, así como delitos de lesiones y de usurpación agravada que datan de 2021 (Elvis Cairo).

TRAS ROBAR CELULAR A PASAJERO

Capturan a delincuentes

DIFUSIÓN



LA POLICÍA LOGRÓ RECUPERAR UNA MOCHILA QUE CONTENÍA CELULARES Y BILLETERAS.

Unos sujetos subieron a un bus que se encontraba recorriendo las calles de El Agustino, cerca a la estación Grau del Metro de Lima, y robaron los celulares de los pasajeros.

Ante esta situación, los agentes de la Policía Nacional del Perú (PNP) se percataron de los malhechores y los detuvieron. Sin embargo, uno de ellos logró escapar.

Los sujetos fueron trasladados a la comisaría más cercana del lugar en donde ocurrió el delito tras ser intervenidos por las autoridades (Kevinn García).

el Popular
Sábado 12 de abril del 2025
Año 40 | Nº 14.870
Director (i):
Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de:
Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

POR NO PAGAR CUPO DE 50 MIL SOLES

Extorsionadores matan a hijo de comerciante en SJL

✚ Se informó que Loco Aroni estará detrás de brutal antentado.

Max Camacho Vargas, de 36 años, fue asesinado a balazos en la zona de Huáscar, en San Juan de Lurigancho, luego de que su familia se negara a pagar un cupo de S/50 mil exigido por presuntos integrantes de la banda criminal liderada por el "Loco Aroni".

La víctima, quien caminaba por una calle cercana a la casa de sus padres en compañía de su pareja embarazada, recibió tres disparos por la espalda por parte de un sicario que descendió de una motocicleta. La mujer, aunque ilesa físicamente, presenció todo el ataque.

Cabe mencionar que, la víctima no trabajaba directamente en el negocio familiar, pero habría sido marcado como blanco importante por los delincuentes para presionar a sus padres, comerciantes del rubro de calzados (O.L.).



VÍCTIMA DE 36 AÑOS FUE ATACADA CUANDO CAMINABA CON SU PAREJA EMBARAZADA.

EN CORTO

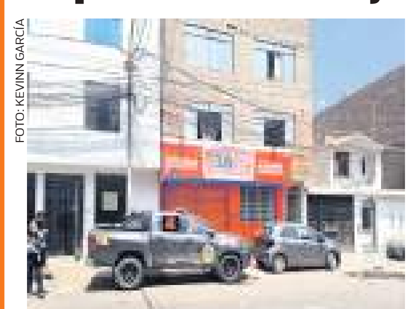
HAMPONES DISPARAN CONTRA VIGILANTES

En el distrito de el Rímac, en la zona de Las Lomas, un presunto repartidor por delivery llegó hasta una obra de la construcción de unos condominios, para dejar un sobre. Tras esto, dos días después sujetos balearon la barrera de protección de la obra y una de las balas alcanzó al vigilante que estaba detrás, impactándolo en la pierna. Según testigos, el mismo sujeto que habría dejado la carta amenazante habría sido quien perpetró los disparos contra la obra (O.L.).

EN MINIMARKET EN SMP

Delincuentes arrojaron explosivo a trabajadora

FOTO: KEVINN GARCÍA



JOVEN TRABAJADORA RESULTÓ CON QUEMADURAS TRAS ATENTADO.

Delincuentes arrojaron un artefacto explosivo en un minimarket ubicado en el distrito de San Martín de Porres que terminó por quemar los pies y tobillos de una trabajadora del local.

De acuerdo con testigos, fueron dos hombres que ingresaron a este minimarket con la intención de llevarse el dinero de la caja fuerte. Sin embargo, al no encontrar nada, terminaron arrojando este artefacto explosivo.

La trabajadora, identificada como Pía Carmona Mejía (27), terminó con quemaduras en la zona de la pantorrilla y pies. La joven fue trasladada al hospital Negreiros para recibir la atención de urgencia (Kevinn García).

FATAL ACCIDENTE EN LA LIBERTAD

Choque deja cinco muertos

✚ Entre la lista de fallecidos en accidente se encuentra un agente de la PNP.

FOTO: SERGIO VERDE



CINCO FALLECIDOS TRAS CHOQUE ENTRE VOLQUETE Y AUTO EN LA CARRETERA.

Cinco personas fallecidas, entre ellas tres varones y dos mujeres, es el saldo que deja el accidente de tránsito entre un volquete y un auto en el kilómetro 34 de la vía de penetración a la sierra de La Libertad, informó el Centro de Operaciones de Emergencia Regional.

Se informó que el impacto se produjo de manera frontal. El vehículo pesado transportaba carbón, mientras que el automóvil venía con cinco personas a bordo que se llevaron la peor parte al quedar atrapados en el interior, según reportan las autoridades.

En la zona conocida como Cruz Blanca se encuentran efectivos de la Policía de carreteras de Simbal, quienes están a la espera de los bomberos, así como los representantes del Ministerio Público para el inicio de las diligencias de acuerdo a ley.

Cabe precisar que las víctimas se dirigían a la ciudad de Huamachuco, en la provincia de Sanchez Carrión y habían salido a las 5 de la madrugada en el automóvil que prestaba el servicio de colectivo.

Asimismo, indicaron que uno de los fallecidos es un agente de la Unidad de Servicios Especiales (USE) de la PNP, mientras que el chófer del vehículo menor es un padre de familia de 46 años que deja a seis hijos en la orfandad.

Familiares de algunas de las víctimas llegaron al lugar de los hechos, donde protagonizaron escenas de dolor y evitaron dar declaraciones a la prensa.

Integrantes de la Fiscalía se presentaron en el sitio del accidente para reconocer a las víctimas y, posteriormente, llevar sus cuerpos a la morgue central de Trujillo, donde serán entregados a sus familiares.

Por su parte, el conductor del vehículo pesado resultó ileso y fue trasladado a la comisaría de la jurisdicción para rendir su declaración. Al ser abordado por la prensa, prefirió no dar declaraciones.

Este reciente incidente resalta nuevamente los riesgos que afrontan los viajeros en esta vía, que se considera una de las más concurridas y peligrosas de la región (Sergio Verde).

Lista de fallecidos

Las autoridades revelaron la identidad de las personas que murieron en el terrible accidente: Pamela Cecybell Rodríguez Vasquez, Boon Yan Lezama Yupanqui, Nancy Yovani Quezada Yupanqui, Víctor Martin Ramirez Torres y Carlos Alberto Santos Llanos (efectivo de la PNP).

FOTO: DIFUSIÓN



ARCHIVAN DENUNCIA CONSTITUCIONAL CONTRA DINA BOLUARTE POR CASO RÓLEX.

POR CASO RÓLEX

Dina se salva de denuncia

La Subcomisión de Acusaciones Constitucionales (SAC) del Congreso, presidida por la parlamentaria María Acuña (Alianza para el Progreso), aprobó el informe que recomienda archivar la denuncia constitucional contra la presidenta de la República, Dina Boluarte, por el caso Rolex.

Con diez votos a favor, seis en contra y dos abstenciones, la subcomisión aprobó el referido informe de la parlamentaria Nilza Chacón (Fuerza Popular) que concluye que "es constitucionalmente correcto y jurídicamente obligatorio declarar el archivo por no proceder formular acusación contra la presidenta, la señora Dina Boluarte, de conformidad al artículo 117 de la Constitución" (O.L.).

FOTO: LA REPUBLICA



CARLOS BRUCE CONSIDERA QUE MODELO ACTUAL DE SERENAZGO ES INEFICAZ.

ALCALDE DE SURCO, CARLOS BRUCE

"Modelo actual de Serenazgo es ineficaz"

El alcalde de Surco, Carlos Bruce, consideró que el cambio en la normativa "va en el sentido correcto" en la labor del Serenazgo municipal y señaló que ahora correspondía adquirir dicho armamento no letal y empezar con la capacitación de los serenos.

No obstante, la autoridad municipal indicó que el modelo actual de Serenazgo "ya es ineficaz" para hacer frente a la actual ferocidad de los criminales en el país, por lo que se debería apuntar hacia su "evolución".

"Nosotros creemos que, con el transcurso del tiempo, la labor del sereno, así como fue concebida inicialmente, ya es totalmente ineficaz", añadió Bruce a RPP (O.L.).

ASOCIACIÓN DE SERENOS DEL PERÚ

Piden usar armas letales





SERENOS PIDEN QUE PUEDAN USAR ARMAS LETALES PARA LUCHAR CONTRA LA DELINCUENCIA.

El presidente de la Asociación de Serenos del Perú, Armando Jara, resaltó que la Policía Nacional del Perú (PNP) es la encargada de garantizar la seguridad ciudadana.

"El tema de garantizar la seguridad ciudadana tiene que hacerlo la señora presidenta, a través de la PNP, que está que está a cargo del orden interno y orden público", comentó a RPP.

Además, Jara se encuentra a favor no solo de que el sereno utilice las referidas armas no letales, previa capacitación, sino también letales.

"Para eso, estoy trabajando, estoy luchando, porque los serenos no salen a las calles a jugar. Los serenos en su patrullaje se encuentran con balaceras, robos, asaltos, secuestros. Deberían utilizar armamentos letales", dijo (O.L.).

AUTORIDADES RECOMIENDAN USAR RUTAS ALTERNATIVAS

Cierre temporal de la Costa Verde por oleaje anómalo

✚ Se tomarán medidas para garantizar la seguridad las personas.

FOTO: ANDINA

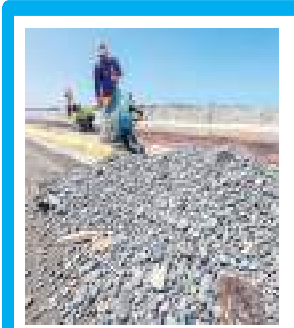


ESTE FENÓMENO HA SIDO REPORTADO EN DISTINTOS PUNTOS DEL LITORAL PERUANO.

La bajada del carril de ida de la Costa Verde, en el Callao, fue cerrada temporalmente por el oleaje anómalo que afecta al litoral peruano.

Las olas arrastraron piedras y objetos a la pista, representando un peligro para conductores y peatones. Se ha recomendado usar la bajada alternativa de la avenida Santa Rosa.

Los oleajes anómalos han sido reportados en distintos puntos de la costa desde finales de marzo, con variaciones en su intensidad. En algunas zonas, la fuerza del mar ha sido moderada, causando restricciones en puertos y actividades marítimas. Varios accesos a zonas costeras también han sido cerrados. La Marina de Guerra del Perú y el Indeci piden a la población seguir las indicaciones de seguridad. Las autoridades continúan monitoreando la situación para evitar accidentes. Se evalúan medidas adicionales en zonas vulnerables del litoral.



Medidas de prevención

Se recomienda evitar las playas durante el oleaje y mantenerse informada por canales oficiales. Las condiciones del mar pueden variar, es importante tomar precauciones.

SEGÚN JEFE DE LA REGIÓN POLICIAL LIMA

Faltan 60 mil policías

FOTO: DIFUSIÓN

EXISTE UN DÉFICIT A NIVEL POLICIAL.

El general PNP Enrique Felipe Monroy informó que en el país faltan 60 000 policías para combatir eficazmente la criminalidad. Solo en Lima hay un déficit de 20 000 agentes, lo que complica las operaciones diarias de seguridad. A pesar de ello, se continúan capturando bandas dedicadas a la extorsión y el sicariato. Asimismo, señaló que el grupo Gorex está siendo fortalecido para combatir con mayor eficiencia a estas organizaciones criminales. Este equipo se especializa en identificar y desarticular redes de extorsión. Además, pidió a los ciudadanos denunciar cualquier caso de extorsión para poder actuar a tiempo, e insistió en que, sin denuncia, no pueden iniciar el proceso de investigación adecuado.

EN CORTO

LORITOS ERAN VENDIDOS DE MANERA ILEGAL

En un operativo en la feria dominical de Andahuaylas, Apurímac, se decomisaron 32 aves silvestres que eran vendidas ilegalmente. Las especies rescatadas, entre ellas periquitos esmeralda y pihuichos, fueron halladas en condiciones de hacinamiento y con signos de maltrato. Además, se encontraron 37 loritos muertos con evidencias de abuso, como plumas cortadas o teñidas. Los responsables enfrentarán sanciones penales y administrativas.

SE DARÁN INSUMOS VALORIZADOS EN MIL SOLES

Bono Agrario para productores afectados

FOTO: DIFUSIÓN



MEDIDA ESTARÁ VIGENTE HASTA EL 31 DE DICIEMBRE DE ESTE AÑO.

El Gobierno emitió el Decreto de Urgencia 003-2025 para entregar el Bono Agrario a productores de la agricultura familiar afectados por las lluvias intensas. El bono consiste en insumos agrícolas valorizados en 1,000 soles por productor y busca mitigar los daños en regiones como Piura, Cajamarca, Ayacucho y otras. El bono será entregado por el Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego (Midagri) a través de AgroRural, y solo será para los productores registrados en el padrón oficial. La medida estará vigente hasta el 31 de diciembre de 2025 y busca reactivar la producción, proteger los cultivos y garantizar la seguridad alimentaria.

ENTRE LAS VÍCTIMAS SE ENCUENTRAN MENORES DE EDAD

Caída de helicóptero en el río Hudson deja varios muertos

✚ El número de pasajeros de la nave aún se desconoce.

NEW YORK. Un helicóptero con al menos cinco personas a bordo, entre ellas varios menores, se estrelló este jueves en el río Hudson, en Nueva York. Según medios locales, varias personas murieron y la cifra podría aumentar. El accidente ocurrió alrededor de las 15:15, hora local en la ciudad.

Asimismo, el alcalde Eric Adams calificó el hecho como un "trágico accidente". Aunque algunos medios aseguran que murieron los seis ocupantes, ninguna autoridad lo ha confirmado oficialmente. El área cercana fue acordonada y hubo demoras en el tráfico.



FOTO: AFP

SE INICIARÁN INVESTIGACIONES PARA DETERMINAR LA CAUSA DEL ACCIDENTE.

La FAA informó que se trató de un helicóptero Bell 206, pero aún no se sabe cuántas personas iban exactamente a bordo. Por otro lado, en redes sociales, circula un video que muestra cómo la nave cae tras perder la cola.

EN CORTO

MUJER DA A LUZ A BEBÉ DE UNA DESCONOCIDA

AUSTRALIA. Una mujer dio a luz a un bebé que no era suyo después de que una clínica de fertilización in vitro implantara por error el embrión de otra mujer. El error fue descubierto en febrero cuando la clínica Monash, en Brisbane, verificó los embriones restantes de los padres biológicos. La clínica explicó que fue un "error humano" y aseguró que se trató de un incidente aislado. Además, se realizaron auditorías y se encargó una investigación independiente.

MEDIDA FUE TOMADA POR EL RÉGIMEN TALIBÁN

Realizan ejecuciones públicas en estadios



FOTO: AFP

EL NÚMERO TOTAL DE EJECUCIONES POR LOS TALIBANES ASCIENDE A DIEZ.

AFGANISTÁN. El Gobierno talibán ejecutó a cuatro personas condenadas por asesinato en estadios deportivos de tres provincias de Afganistán: Badghis, Farah y Nimroz. Esta acción eleva a diez el total de ejecuciones públicas reconocidas desde que los talibanes retomaron el poder en 2021. Las ejecuciones fueron autorizadas tras una revisión exhaustiva de los casos por los tribunales del Emirato Islámico. Estas ejecuciones fueron parte de la práctica de "Qisas" o "ojo por ojo". Cada sentencia fue aprobada por el líder talibán, Amir al-Mu'minin, y se llevaron a cabo en presencia de funcionarios y de la ciudadania afgana.

PACO Y SUSANA

SE BURLAN DE MAGALY EN PUNTA CANA

✚ Pareja reaparece en playas de República Dominicana disfrutando de su amor.
✚ Prefieren no hacer caso a críticas por parte de periodista.

Omar Lozano.

¡Se bañan en aceite! Paco Bazán y Susana Alvarado sorprendieron al público al tomarse con humor el escándalo que los rodea tras haber sido ampayados por las cámaras de 'Magaly TV La Firme'.

La pareja, que fue captada en un momento tenso dentro del Aeropuerto Internacional Jorge Chávez, viajó días después a República Dominicana, donde se mostraron más relajados y cómplices que nunca.

En un video publicado en su cuenta de TikTok, la cantante de Corazón Serrano y el conductor de TV aparecen bailando en las paradisíacas playas del Caribe al ritmo de una curiosa canción creada por ATV, inspirada precisamente en su ampay.

"Los urracos ampayaron a Susana y a Paco, y los comentarios se descontrolaron: así se goza mi Paco, Romeo y su nieta, frío de fríos. ¿Será que se viene un Paquito? No se estaban peleando, se estaban declarando ante Dios para hacer las cosas bien como buenos hijos de papá lindo. Mi novela favorita, la pareja del 2025", dice el video.

INSTAGRAM



DISFRUTAN DE SU AMOR AL MÁXIMO Y NO HACEN CASO A CRÍTICAS.

Se van de **luna de miel**

Tras su comentado viaje a Colombia, Paco Bazán y Susana Alvarado siguen disfrutando de su romance en las paradisiacas playas de Punta Cana, a pesar que por el momento han optado por no hacerlo oficial su relación sentimental.

SE VACILAN

El gesto fue interpretado como una burla directa a la polémica periodista, tras el escándalo mediático que protagonizan desde que fueron captados hace unos días, en lo que inicialmente parecía una acalorada discusión dentro de una capilla del aeropuerto limeño.

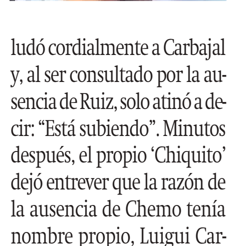
Recordemos que Paco Bazán le prohibió el ingreso a una reportera de Magaly Medina al set de su programa.

LUIGI CARBAJAL

CASI SE ENFRENTA CON EL 'CHEMO' RUÍZ

✚ Tuvieron momento tenso en programa.





INSTAGRAM

¡No se pueden ver ni en pintura! En América Hoy se vivió un momento de tensión con la inesperada negativa de 'Chemo' Ruiz a ingresar al set al saber que Luigui Carbajal se encontraba como invitado.

Durante el programa, se presentaron a Juan 'Chiquito' Flores y a 'Chemo' Ruiz para promocionar su nuevo pódcast. Aunque el cantante aseguró que no tenía problema en compartir el espacio con el ex futbolista.

Al ingresar al set, Flores saludó cordialmente a Carbajal y, al ser consultado por la ausencia de Ruiz, solo atinó a decir: "Está subiendo". Minutos después, el propio 'Chiquito' dejó entrever que la razón de la ausencia de Chemo tenía nombre propio, Luigui Carbajal.

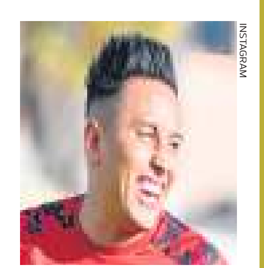
"Prefiero evitar situaciones incómodas, nada más. Entiendo que pasó todo eso, pero cosas que pasaron no se tienen por qué recordar", dijo el ex jugador ya sin Luigi presente (O.L.).

CHRISTIAN CUEVA

HABLARÁ POR DINERO

✚ Aladino contará su verdad en programa.

Tras la nueva denuncia en su contra por parte de Pamela López, el futbolista Christian Cueva decidió por fin sentarse en un set de televisión a contar su versión de la historia, a cambio de una fuerte suma de dinero.



INSTAGRAM

REVELARÁ SU VERDAD EN PROGRAMA.

A pesar que se especulaba que sería en el sillón rojo de 'El valor de la verdad', se supo que el popular 'Aladino' responderá a su todavía esposa en el nuevro programa de la Chola Chabuca.

"Con la Chola hay harta marmaja (dinero) para que se siente. Me han dicho que ya se cerró, graba la semana que viene", revelaron en el podcast Chimi Churri (O.L.).

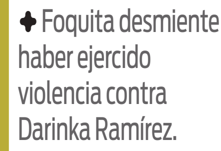
JEFFERSON FARFÁN

"ME VOY A DEFENDER CON PRUEBAS"

✚ Foquita desmiente haber ejercido violencia contra Darinka Ramírez.

✚ Asegura que denuncia es completamente falsa.

Omar Lozano.



¡Rompe su silencio! Luego que fuera denunciado por presunta violencia psicológica por parte de Darinka Ramírez, Jefferson Farfán emitió un extenso comunicado para dar su versión de los hechos y rechazar las acusaciones en su contra.

"He tomado conocimiento de una denuncia por presunta violencia familiar realizada por la señora Darinka Ramírez en mi contra, la cual, si bien aún no me ha sido notificada, rechazo enfáticamente por falsa e infundada, por lo que no solo me defenderé con pruebas, sino que ejerceré plenamente todas las acciones que la ley me confiere", expresó.

Farfán también aseguró que siempre mantuvo una actitud respetuosa hacia la madre de su hija y recalcando que cualquier diferencia que hayan tenido fue en calidad de padres.

"Ni yo ni mi familia hemos ejercido violencia familiar de ningún tipo, mucho menos amenazas. Sí es cierto que tuvimos una diferencia de opinión como padres a la que se podría calificar como discusión, pero que no incluyó amenazas ni violencia de ningún tipo", acotó a través de su cuenta de Instagram.

JURA NO TUVO RELACIÓN

El youtuber aseguró que no mantuvieron una relación de pareja y que su conocimiento data recién del año 2022, luego de hacer pública su romance con la bailarina Xiomy Kanashiro.

"Es falsa su afirmación de habernos conocido el 2020, por lo que deberá probarlo. También deberá acreditar en las instancias judiciales pertinentes esta afirmación", subrayó.

Pide 3500 de pensión

Recordemos que Darinka Ramírez ha solicitado al Poder Judicial medidas de protección, tras denunciar agresiones psicológicas por parte de Jefferson Farfán. Entre sus principales pedidos, exige una pensión alimentaria de 3500 soles mensuales para su hija.

GIANELLA NEYRA

"CON CRISTIAN NOS APOYAMOS"

✚ Actriz revela que atraviesa su mejor momento en lo laboral y personal.

¡Su gran respaldo! Gianella Neyra se encuentra emocionada con el próximo estreno de "Soltera, Casada, Viuda y Divorciada 2", película que se estrena el 17 de abril a nivel nacional y en donde ella no solo actua, sino tiene el rol de productora.

Además, la conocida actriz dejó en claro que también recibe el total respaldo de su pareja, el actor Cristian Rivero y de sus dos hijos para hacer sus sueños realidad.

-Ya falta poco para el estreno de la película...

-Estamos muy emocionadas y al mismo tiempo nerviosas por el estreno. Esperamos repetir el éxito que tuvimos con la primera entrega de esta historia

-Vas a volver a trabajar junto a Facundo Arana...

-Al comienzo no sabían mis compañeras, quedaron encantadas con Facundo. Es un excelente actor y a quien le tengo un gran aprecio.

-Además, tienes el gran apoyo de tu pareja Cristian Rivero en tu carrera...

-Cristian y yo somos un equipazo. Nos ayudamos, como toda pareja, a alcanzar nuestros sueño. Y eso es amor y respeto (Omar Lozano).

INSTAGRAM



AGRADECE A SU PAREJA POR TODO EL APOYO RECIBIDO.

CAPITÁN MEMO

VUELVE A NUESTRO PAÍS

El legendario cantante chileno Juan Guillermo Aguirre, conocido internacionalmente como Capitán Memo, vuelve al Perú para participar en el Día del Cómic Festival y revivir las canciones que caracterizaron los dibujos animados de los años 70 y 80.

El artista ofrecerá un concierto el domingo 4 de mayo en la avenida La Peruanidad (Campo de Marte), en Jesús María, lugar donde se llevará a cabo la edición 15 del evento de entretenimiento geek más importante del país.

Cabe precisar que el Capitán Memo es responsable de la musicalización de grandes éxitos animados como "He-Man", "El Vengador", "Capitán Futuro", "El Hombre Araña", "La Pequeña Lulú", "Los Cuatro Fantásticos", "Fábulas del Bosque Verde", y muchos más (O.L.).

DIFUSIÓN



CANTANTE REGRESA AL PERÚ.

INSTAGRAM

“Levantamos CABEZA”

ERICK NOREGA DESTACÓ LA ENTREGA DE ALIANZA ANTE SAO PAULO

DIFUSIÓN

Defensor, una de las figuras de la Copa, dijo que nunca bajaron los brazos.

Erick Noriega sigue destacando por su fútbol, entrega y coraje en la cancha. El aliancista fue la figura en el choque ante Sao Paolo por la Copa Libertadores y tiene la esperanza de recuperar el camino en el torneo internacional.

“Fue un partido complicado porque nos metieron dos goles súper rápido, tal vez le tuvimos mucho respeto al rival, pero en todo momento éramos conscientes de lo que podíamos hacer en la cancha” dijo Noriega.

Luego, el ‘Samurai’ precisó que “el primer tiempo llegamos mucho al área rival, pero no pudimos concretar, felizmente en la segunda mitad se logró empatar fuera de casa y ahora solo queda pensar en la Liga”.

Finalmente, Noriega cerró diciendo que “me encantó la actitud que tuvimos porque, a pesar del 2-0 abajo, levantamos la cabeza y fuimos hacia adelante, y pudimos conseguir el empate”.

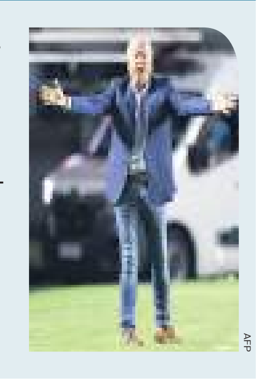
SÍ SE PUDO

“Fue un partido muy duro pero en el segundo tiempo salimos a buscar el resultado y, a Dios gracias, se pudo dar el empate”, dijo Jesús Castillo.

Luego, el volante de los íntimos comentó que “después del primer gol que anotamos, el equipo se dio cuenta y se motivó que podíamos empatarlo, y lo conseguimos”.

Finalmente, Castillo cerró diciendo que “se rescató un punto en una cancha, en donde creo no todos los equipos van a poder hacerlo. Sin duda esto será un punto de quiebre para que ahora de local saquemos los tres puntos”.

Gorosito está muy feliz


AFP

El técnico de Alianza Lima, Néstor “Pipo” Gorosito, no ocultó su felicidad por el nivel que mostró su equipo ante Sao Paulo y destacó el trabajo que cumplieron los jugadores provenientes de las divisiones menores.

“Estoy muy contento por el grupo y por el convencimiento. Alianza tiene muy buenos jugadores y siempre su cantera ha abastecido al fútbol peruano, por eso estoy feliz por el desempeño de muchos chicos. Hoy Piero (Cari) debutó en la Copa, un jugador que me gusta mucho por la personalidad que tiene y no dudo que será el futbolista diferente. Sin duda se empató en una cancha históricamente difícil sin Zambrano ni Garcés, que son dos jugadores muy importante en el plantel”.

“Tremenda remontada”


AFP

La prensa internacional destacó el 2 - 2 que logró Alianza Lima en su visita a Sao Paulo por Copa Libertadores.

Diario Olé le dedicó una publicación y destacaron lo hecho por el entrenador. “Tremenda remontada de la Alianza Lima de Pipo Gorosito. Caía 2-0 en Brasil ante San Pablo y pudo igualar el encuentro 2-2. Con este resultado, quedó tercero con 1 punto en dos partidos”, colocaron.

Por su parte, ESPN de Ecuador: “¡Histórico punto! Alianza Lima empató 2-2 como visitante ante Sao Paulo en el choque por la fecha dos de la Libertadores”.

El Gráfico de Argentina señaló: “El Alianza Lima de Pipo Gorosito no teme luchar. El conjunto peruano perdía 2-0 ante Sao Paulo en el Morumbí, pero lo empató 2-2 en el complemento con el tanto de Castillo y un golazo de chilena de Quevedo. Con un punto, dejó último a Talleres en el grupo D y quedó tercero”.

ADOLESCENTE Y UN MENOR

Dos muertos en Colo Colo

Tragedia en partido de Copa Libertadores en Chile.


PARTIDO DEBIÓ SER SUSPENDIDO.

SANTIAGO. El encuentro que protagonizaban Colo Colo de Chile y Fortaleza de Brasil por la segunda fecha de la Copa Libertadores fue suspendido a los 70 minutos, luego de que ultras del elenco chileno invadieran el campo de juego en reclamo por los serios incidentes previos en las adyacencias del Estadio Monumental David Arellano de la ciudad de Santiago.

Tras el violento accionar de los hinchas, y la preocupación de los propios protagonistas, el árbitro Tejera decidió interrumpir el partido y luego la Conmebol confirmó la cancelación del juego.

Según informó El Deportivo de La Tercera, dos personas fallecieron y varias resultaron heridas tras los graves disturbios registrados en las afueras del estadio antes del partido. Estos incidentes no afectaron el comienzo del juego, aunque el clima de tensión se mantuvo en los alrededores del recinto durante toda la jornada.

Durante estos hechos, una adolescente de 18 años y un niño de 13 años fueron aplastados por una reja que cayó debido a la presión de la multitud.

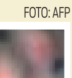


FOTO: AFP

22 MILLONES DE EUROS ANUALES.

SALAH RENOVÓ CON LIVERPOOL

El mejor pagado

LIVERPOOL. Mohamed Salah renovó su contrato con el Liverpool hasta junio de 2027, según anunció el club. La noticia llega apenas cuatro meses después de que el delantero egipcio asegurara públicamente que esta sería su última temporada en Anfield.

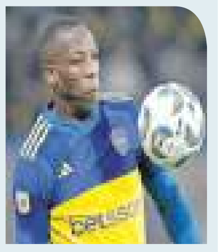
Salah, de 32 años, firmó un nuevo acuerdo que lo posiciona entre los jugadores mejor pagos de la Premier League, igualado en salario con Casemiro, con ingresos superiores a los 22 millones de euros anuales. Su salario semanal, estimado en 300.000 libras (360.000 euros), marca un giro en la política salarial del club, que hasta ahora evitaba ofrecer contratos de altos montos a futbolistas veteranos.



Tapia ante el Barcelona

Leganés con Renato Tapia, enfrentará a FC Barcelona en una fecha más de La Liga española. El conjunto pepinero buscará hacer respetar la casa para salir de zona de descenso.

El jugador peruano arrancaría como titular como lo fue en el encuentro pasado que terminó en empate 1-1 ante Osasuna.

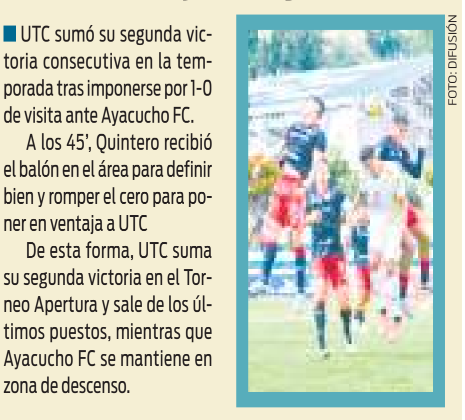
Advíncula concentra

Luis Advíncula quedó totalmente listo para seguir sumando minutos en Boca Juniors. El lateral peruano fue convocado para enfrentar al Belgrano de Bryan Reyna por la fecha 13 de la liga argentina.

El entrenador Fernando Gago citó a sus mejores jugadores para buscar el triunfo ante el conjunto cordobés en la Bombonera.

GANÓ DE VISITA 1-0

UTC se bajó a Ayacucho


FOTO: DIFUSIÓN

UTC sumó su segunda victoria consecutiva en la temporada tras imponerse por 1-0 de visita ante Ayacucho FC.

A los 45', Quintero recibió el balón en el área para definir bien y romper el cero para poner en ventaja a UTC

De esta forma, UTC suma su segunda victoria en el Torneo Apertura y sale de los últimos puestos, mientras que Ayacucho FC se mantiene en zona de descenso.

HUANCAYO VOLTEA

En Andahuaylas, con goles de Luján (70'), De Jesús (76') y Sanguinetti (92') para Huancayo, y José Manzaneda (50') para Los Chankas, Sport Huancayo venció por 3-1 al local.

Envía tus denuncias con fotos y/o videos a nuestro WhatsApp
#ElPopular
941 000 000

Cuidando tu salud
"En adultos, la tos intensa característica de la enfermedad puede causar lesiones musculoesqueléticas, como fracturas de costillas y neumotórax, debido a la fuerza de los episodios de tos", señaló la doctora Nandy Vega.



El dato
Según el MINSA, las tasas de vacunación disminuyeron tras la pandemia.

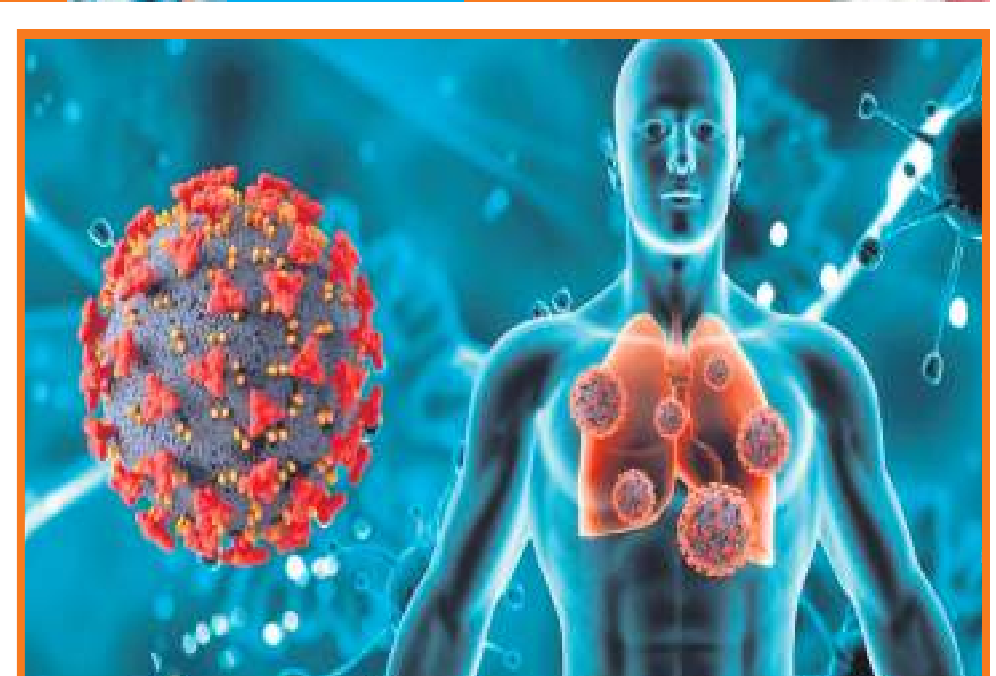
¿Y qué es?
Hipertensión pulmonar Es un tipo de presión arterial alta que afecta las arterias de los pulmones y el lado derecho del corazón.



LOS RECIÉN NACIDOS SON LOS MÁS PROPENSOS

Protege a tu familia de la tos ferina

Es una enfermedad contagiosa y sin vacunación es aún más peligrosa.



Zoraida Peña H.

La tos ferina o tos convulsiva es una enfermedad que sigue causando mella en la salud de los peruanos y, lamentablemente, los casos vienen aumentando debido a que muchas personas han dejado la vacunación tras la pandemia.

"En Perú, los casos de tos ferina han aumentado significativamente en 2025, con más de 293 reportados en las primeras 11 semanas del año, superando el total de 2024. El Ministerio de Salud (Minsa) ha alertado sobre un aumento de casos, debido a la reducción de las tasas de vacunación tras la pandemia, lo que ha incrementado la propagación.", indicó la doctora Nandy Vega.

La tos ferina es sumamente contagiosa y peligrosa con consecuencias graves, por ello, es de vital importancia cumplir con el esquema de vacunación. "Es una enfermedad infectocontagiosa aguda de las vías respiratorias, causada por la bacteria Bordetella Pertussis. Se caracteriza por una tos persistente y violenta, que puede ser grave en lactantes menores (28 semanas a 12 meses de vida)", explicó la Dra. Vega, subdirectora médica de Mapfre.



Toma nota:
"En unidades de cuidados intensivos pediátricos, se ha observado que la tos ferina puede llevar a insuficiencia respiratoria y cardíaca".





LO QUE DEBES | SABER

Preste atención a los síntomas de la tos ferina

"Los síntomas aparecen, por lo general, entre 7 y 10 días después del contagio, pero algunas veces pueden pasar hasta 6 semanas antes de que aparezcan y se dividen en tres fases", indicó la Dra. Vega.

Fase catarral: Síntomas similares a los de un resfriado común, como rinorrea, estornudos y tos ocasional. La fiebre suele estar ausente o ser mínima.

Fase paroxística: Puede durar de 2 a 6 semanas, la tos se intensifica y se presenta en forma de accesos o paroxismos. Estos episodios de tos son seguidos por un sonido inspiratorio característico.

Fase convaleciente: Los síntomas comienzan a disminuir gradualmente. La tos se vuelve menos frecuente y menos intensa, aunque los paroxismos pueden reaparecer con infecciones respiratorias subsiguientes.

EN LACTANTES PUEDE HABER EPISODIOS DE APNEA, CIANOSIS, Y VÓMITOS.

Prevención para evitar consecuencias

"Es importante destacar que la vacunación sigue siendo la estrategia más efectiva para prevenir la tos ferina. Las recomendaciones actuales incluyen la administración de la vacuna DTaP en niños y el refuerzo con Tdap en adolescentes y adultos. En Perú, el esquema de vacunación para los bebés debe recibir tres dosis a los 2, 4 y 6 meses, y dos refuerzos a los 18 meses y 4 años. Además, el Minsa recomienda la vacunación de embarazadas entre las semanas 27 y 36 para proteger al recién nacido", detalló la especialista. En caso de padecer la enfermedad y no tratarse debidamente, "las complicaciones más significativas son la hipertensión pulmonar, la insuficiencia cardíaca y la encefalitis, que pueden ser fatales en casos severos".

Primeros auxilios
Escucha a tu cuerpo después de comer: si un alimento te hace sentir lento o incómodo, cámbialo por opciones más livianas y nutritivas. Opta por platillos naturales.



Cifra
Según UNICEF, 4 de cada 10 niños que ingresan al colegio tienen anemia.

El avance
Google Health Plataforma que brinda herramientas de IA para que te informes sobre síntomas de enfermedades.



COLECCIONA LA NUEVA EDICIÓN DE LÁMINAS EDUCATIVAS TODOS LOS DÍAS

Estudia y aprende con EL POPULAR

¡Mañana! Reclama tu lámina especial por la compra de tu diario favorito.

Alannis Castañeda Saavedra.

Diario El Popular, junto a Ediciones Coquito, presenta su nueva edición de láminas educativas Coquito, mis primeras lecciones. Son más de 45 coleccionables y pósteres de edición limitada, ideales para los pequeños del hogar, con actividades diseñadas para estimular el aprendizaje de las letras, números, colores y formas de manera didáctica y divertida.

Cada entrega incluye ejercicios interactivos que refuerzan la motricidad, la lectoescritura y el pensamiento lógico, convirtiéndose en una herramienta perfecta para acompañar sus primeros pasos en la educación.

Además, esta colección ha sido diseñada con el respaldo del reconocido método Coquito, garantizando un aprendizaje progresivo y efectivo. ¡No te lo pierdas!



Reportero CIUDADANO
Manda tus denuncias, fotos y videos a nuestro WhatsApp: 941 000 000 y no encargaremos de darlas a conocer para que las autoridades tomen nota y actúen como corresponde. ¡Somos tu voz ante las injusticias!

Consulta Médica
Dra. Vanesa Ruiz (*)

EL MANEJO DEL DOLOR DE PARTO

El parto es uno de los momentos más importantes de la vida de una mujer. Aunque es una experiencia llena de ilusión y amor, el dolor también es parte del proceso. Es esencial que la gestante se prepare para el alumbramiento. Los programas de psicoprofilaxis son claves, ya que permiten a la embarazada conocer las fases del parto, prever qué esperar cuando llegue el momento de dar a luz y distinguir lo que es normal durante este proceso. De esta manera, disminuyen su miedo y ansiedad, y le permite manejar mejor el nacimiento de su bebé. Además, en estos talleres se enseñan técnicas de relajación y respiración.

*Obstetra de la Clínica Ricardo Palma. www.crp.pe

COLECCIÓN: 2 Familia bien alimentada

Receta del Instituto Nacional de Salud.

Ajiaco verde con queso

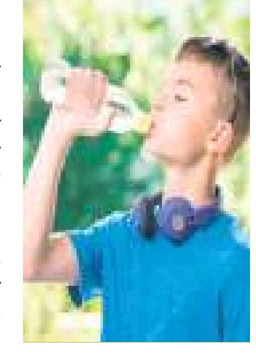
INGREDIENTES
- 1/2 kg de papa.
- 4 porciones de queso fresco.
- 1/4 de taza de leche evaporada.
- 1/2 taza de habas.
- 1 1/2 cdtas. de ajo.
- 1 cda. de ají amarillo.
- Aceite vegetal.
- 1/3 de taza de hojas molidas (huacatay, paico, culantro, perejil, hierbabuena, orégano, muña y ruda).
- Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN
Sancochar y picar los huevos. Moler las hojas verdes y reservar. Para preparar el ajiaco verde, freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají amarillo; agregar las habas, la papa picada en cuadraditos y agua; cocinar a fuego medio. Seguidamente, adicionar el molido de hojas verdes, queso estrujado, leche y sal. Servir con huevo sancochado y arroz.

Secreto del chef
Disfruta de este delicioso platillo con una refrescante bebida de chicha morada; esto potenciará el sabor.

TIPS

1 HIDRATACIÓN INTELIGENTE
No solo bebas agua; puedes preparar infusiones caseras con frutas y hierbas. Mezcla agua con pepino, jengibre y limón, o con menta y frambuesas. Esto no solo te hidrata, sino que también aporta nutrientes, favorece la digestión y mejora la salud de la piel.



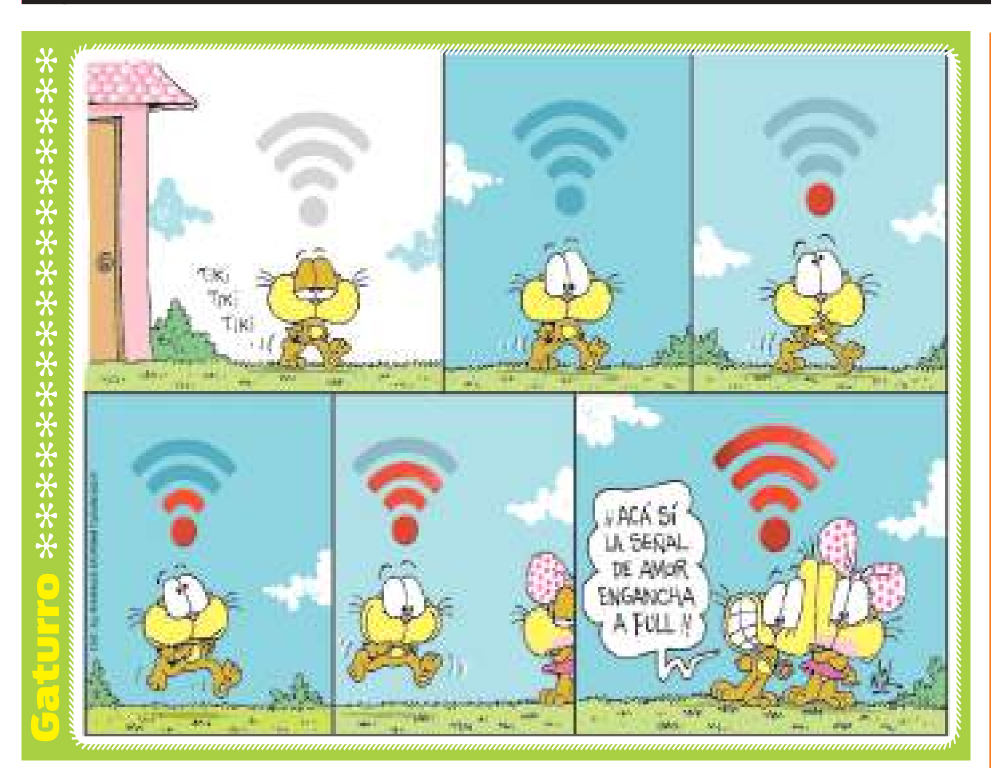
2 IDENTIFICA LA APNEA DEL SUEÑO
Además de los ronquidos intensos, existen otros síntomas: Despertares bruscos acompañados de sensación de ahogo o jadeo; somnolencia diurna excesiva, incluso después de dormir toda la noche; dolor de cabeza matutino persistente; dificultad para concentrarse o problemas de memoria; irritabilidad o cambios de humor.



3 HAZ EJERCICIOS EN TU DÍA A DÍA
En lugar de hacer ejercicio de forma aislada, incorpora movimiento en tus rutinas diarias. Por ejemplo, al lavar los platos, haz movimientos circulares con los brazos, o al caminar, haz una caminata consciente. Estos pequeños gestos son una excelente manera de mantener tu cuerpo activo y tu energía alta.



Gaturro



Sudoku

5		1	7		2			4
				6		1		7
	2	6			4		8	
		3			5			
	9			4		5		3
8	4			1	9	2	7	
3	6				1	9		2
	5		9		8			
		7			6		3	8

¿Quién lo dijo?

"Cada uno de nosotros tiene un día, más o menos triste, más o menos lejano, en que, por fin, debe aceptar que es un hombre."


a) Menandro


b) Jean Anouilh


c)Jean Cocteau

Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

chiste

Camisa de fuerza
Si me van a poner una camisa de fuerza, que sea con escote, porque una podrá perder la razón pero nunca el glamour.

acertijo

Ojos de color rojo
¿Es cierto que los ojos de los albinos son de color rojo?

Soluciones de ayer

NASAREV
MARTAI
DUFFSR
LYONAAA
ARBOENE
NIERAWELCHA
ATAELHCARJ
DELIENRIO
AIREPHZUUES
PEAOTATE
OTOHPOUTUMLE
CESPAÑOLSI
INILROB
MPOISON
ERNATO
DOUGLAS

XKHPCREVBQGFDOZGOBIERNOA
TCENTRALLSXSALESIANONPMK
DOQAWQAOYEBUMOPRCCZFLSVI
XDJHKGKEQNAGIRHOVALPTDWY
FHSBJFZMEVDRNBICASTUWQOP
LKYJGEAILIMAFNHWERUOMSAI
GVXDFMTZKJNBSLMARRZBLDKW
LGNSCECVPHITQJVANZEOCIPU
GAJSYNXOBEITWMHLPTHDUVCK
NLRYXIFMNTBEWGAROIREPUSA
ZEJENNVDUGIRASXCUBKMRQNZ
WBAYNATTKMRCHVAMORIJXSJN
FCPNQEOLKSIECARIDADBDIER
GTIOTZGRSLESGOKFWMCVPKSD
AHWTFOHIOQCLIAIZUJGNBAUR
SLSCVYNTFASWAOCCTJUECZSD
OQSSOHSIVMREQINIICZVJANX
IGAEAOSOOZIBDICEOFUKSYFJ
GCXGPNLALPULTERORNIVYIVJ
ISAAPIAQEWNAEMOJSOHTIMKL
LTWXNQVMBCLUPFRAWZSYNDXQ
EIUFMHDBRIEOPCLGFSPGIOAT
RCSARBOZAEMXUNHRVYTDFWPB
LJGREHSCOZHPUQXKIMNJAPON

9	8	5	6	2	1	7	3	4
3	1	4	8	9	7	5	2	6
7	2	6	5	3	4	1	8	9
4	5	7	2	1	8	6	9	3
6	3	8	4	7	9	2	5	1
2	9	1	3	5	6	8	4	7
8	7	2	1	4	3	9	6	5
1	6	3	9	8	5	4	7	2
5	4	9	7	6	2	3	1	8

El acertijo: La razón es porque el instrumento para medir la temperatura, puede convertirse en un arma mortal. ¿Por qué? Porque este metal resulta más nocivo para la salud de lo que nos imaginamos, tan solo una cantidad como la que contiene un termómetro basta para contaminar a ilos peces de un lago de ocho hectáreas!

¿Quién lo dijo?: Jean Anouilh.

Sopa de letras

H	N	D	Z	W	I	G	P	K	E	D	A	F	X	Q	M	S	O	V	U	C	R	J	T
P	Y	P	F	E	M	E	N	I	N	A	E	S	F	E	H	T	U	V	Q	A	W	L	K
O	C	D	Z	T	X	Q	V	M	O	S	C	R	Y	P	U	N	M	E	W	I	L	G	D
N	O	Y	A	M	F	R	O	Y	E	P	U	D	E	T	K	T	I	Z	J	I	H	A	N
T	Q	F	A	S	L	M	B	B	O	W	U	Z	I	C	Q	X	S	M	P	L	U	I	T
I	D	F	S	N	A	E	V	R	H	Q	B	T	U	T	H	P	I	D	O	G	S	L	G
F	I	C	Y	V	W	S	J	E	H	Z	S	C	E	Y	S	O	O	A	A	P	Z	I	J
I	O	Q	N	F	D	O	A	G	R	N	V	W	B	P	E	S	N	R	A	U	G	I	O
C	S	T	C	K	X	N	A	J	I	Y	Z	F	V	M	B	I	E	A	O	L	M	K	A
I	S	H	A	N	S	E	N	C	I	Z	A	M	Y	N	Q	U	R	I	E	K	A	Y	R
O	F	I	H	D	C	V	O	A	I	H	B	I	N	S	W	J	O	R	X	X	R	J	E
U	T	C	Z	H	F	Y	E	A	S	L	L	W	B	P	M	V	G	A	K	D	I	M	L
I	I	D	J	T	X	O	E	W	O	Y	O	U	B	M	F	Q	K	V	D	S	A	G	I
T	M	A	D	B	H	X	J	E	D	P	I	T	A	F	O	A	N	A	M	R	E	H	G
A	S	D	F	B	Z	V	J	I	A	K	R	W	A	C	N	L	H	S	T	G	U	A	I
L	L	E	L	B	W	E	J	F	R	C	N	D	P	C	S	K	O	U	I	H	V	A	O
I	L	M	O	U	S	K	Y	B	G	Z	W	R	D	N	Q	U	G	C	M	C	T	E	S
A	E	R	L	U	I	A	O	V	A	O	J	N	Z	X	I	W	H	P	T	L	R	A	A
N	P	E	S	F	G	S	C	Y	S	H	M	O	Y	D	U	R	J	E	T	C	L	X	N
O	R	F	G	F	Z	V	W	K	Q	S	E	N	O	Z	A	R	O	C	W	S	V	N	Q
M	O	N	A	X	G	H	L	U	F	R	N	O	I	C	A	G	E	R	G	N	O	C	C
G	S	E	O	I	P	I	C	I	N	U	M	E	W	U	S	A	J	N	O	M	A	U	E
L	A	Z	Y	F	W	M	P	B	Q	D	X	O	K	V	I	R	T	F	Y	E	P	K	N
V	S	Q	A	F	U	N	D	A	D	A	O	T	N	E	I	M	A	T	A	R	T	Q	D

HIJAS DE LOS SAGRADOS

- AGUA
- CATÓLICA
- COLOMBIA
- CONGREGACIÓN
- CORAZONES
- DERECHO
- DIOS
- ENFERMEDAD
- FEMENINA
- FUNDADA
- HANSEN
- HERMANA
- HIJAS
- INSTITUTO
- ITALIANO
- JESÚS
- LEPROSAS
- LUIS
- MARÍA
- MAYO
- MISIONERO
- MONJAS
- MUNICIPIO
- PONTIFICIO
- RELIGIOSA
- SAGRADOS
- TRATAMIENTO
- VARIARA

Consultorio sentimental

Me estoy enamorando de dos hermanas

CAMILO (26). Doctora Cora, tengo sentimientos por dos hermanas, pero eso no es todo, ya que ambas son gemelas. Las conocí en un club campestre al que me invitó mi amigo, ya que ellas son sus primas. Al comienzo, me sentía un tanto extraño, ya que nunca había visto a dos personas tan idénticas; hasta me dio algo de miedo. Pero cuando las fui conociendo, ese miedo se convirtió en enamoramiento, y ahora estoy templadazo de ambas. Solo que no sé cómo expresarlo, porque no quiero incomodarlas a ellas ni a mi amigo. Las tengo agregadas en redes sociales a las dos, y hemos estado quedando para salir solo como amigos. ¿Estoy haciendo mal?



RESPUESTA

Querido Camilo, lo que sientes no es amor, es solo una atracción que desaparecerá con el tiempo, ya que es imposible amar a dos personas al mismo tiempo. Y si haces mal en salir con ambas, podrías generar una confusión de sentimientos que los pondría a los tres en un triángulo amoroso. Tómate un tiempo y aclara tu mente.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA



Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
Alguien podría aprovecharse de tu confianza y descuidar las actividades que encargaste, sé más exigente. Te alegrará la intención de tu pareja en hacer las paces, vuelve un período de armonía.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Una actividad que resultó más complicada de lo que pensaste retrasará otros temas en marcha, sé paciente y todo se resolverá. No hay entendimiento, toma distancia y ambos recapacitarán.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Recibes noticias favorables respecto a esa documentación que se había dilatado, todo empieza a acelerarse. No tomes a la ligera esa situación sentimental, podrías lastimar sin buscarlo.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Un cambio en tu agenda te obligaría a cancelar todo lo programado, sé paciente y no pierdas los ánimos. En el amor, terminan las discusiones, darás paso al diálogo y a la reconciliación.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Es necesario que aclares ese tema económico que está pendiente de resolver, no conviene retrasarlo. La invitación inesperada de una amistad cambiará tus planes, pasarás un excelente momento.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
No asumas una postura radical cuando realmente deseas aclarar las diferencias que te separan de tu pareja. El entendimiento entre ambos llegará cuando invites a una real conciliación.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
La persona que amas podrá entender tus motivos y razones cuando los expongas de una manera pacífica y sin ánimo de confrontación. Una postura contraria podría complicar la situación.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Dejarás de preocuparte y seguirás la pauta de alguien que ha pasado por la misma experiencia que tú. Estarás orientado y con los caminos más claros, pronto superarás esos problemas.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Tiendes a ser muy sincero, pero es posible que hoy tus comentarios resulten incómodos para una persona que es muy susceptible a las ironías. Sé prudente y conservarás la armonía.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Los cuestionamientos y el exceso de desconfianza estarían complicando las posibilidades de reconciliación que esa persona desea propiciar. Baja la guardia y permítete el diálogo.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
La armonía que sentirás a tu alrededor mejorará tus ánimos y te impulsará a realizar actividades en el hogar que habías descuidado por los constantes conflictos. Tu entorno te apoyará.

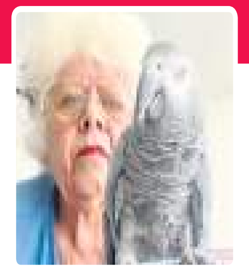
PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Te genera incertidumbre estar a la espera de una comunicación que no termina por llegar, es el momento de tomar iniciativas y buscar a esa persona, es importante que aclares todas tus dudas.



MARRON (INGL.)
TRECHO, SEGMENTO
ARACNIDO TRAQUEAL
ARRULLO
MONEDA DE IRAN
ARIEL ORTEGA
LEY, ORDEN
OSCAR CARDOZO
OCEANO
MUSEO DE ARTE DE LIMA
LIBRETA ELECTORAL
FI INTERNET
NIQUEL
ACTINIO
SU CAPITAL VIENTIAN
CONSTELAC. BOREAL
AFECTUOSO
DENOTA SEPARACION
RADON
CAMPESTRE
FANTASMA
VOCALES FUERTES
SINONIMO: PIEDRA
NODRIZA
TSE… MOSCA AFRICANA
PERIODO
VAPOR
DENOTA ASOMBRO
GUSANO DE LA SELVA
VER (INGL.)
COCHE DE CARRERAS
ALTAR
AVE ORIGINARIA DE BRASIL
CORROE
1 NOTA MUSICAL
PLANTA COMESTIBLE
PALMERA (INGL.)
IDEM (ABREV.)
AVALISTA, GARANTE
ESTE
DIOS ENTRE LOS INCAS
CONTRARIO CIERRA
CREENCIA
TALIO
EL (ITAL.)
CATALOGO
YERNO DE MAHOMA
ESCUCHE
INVENTO EL ASCENSOR
UNO (INGL.)
CETACEO MARINO
NOSOTROS (INGL.)

LA ÚLTIMA

MICHIGAN. Ingenieros de la Universidad Northwestern desarrollaron el marcapasos más pequeño del mundo, ofreciendo un nuevo tratamiento para los recién nacidos con defectos congénitos del corazón.



Le negaron subir a un avión con su loro

SAN JUAN. Una mujer de 76 años dice que está atrapada en la isla de Puerto Rico después de que Frontier Airlines no la dejó volar de regreso a su casa en la ciudad con Nueva York con su loro de "apoyo emocional". María Fraterrigo dijo que le advirtieron "si quieres subir al vuelo, deshazte del pájaro" mientras intentaba irse después de un viaje a su casa de vacaciones en Puerto Rico. "Me siento abandonada. Mi medicina está en casa, mi cita con el médico, todo. Es una pesadilla", dijo a WCBS.

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953 @perezalbela

Reducción de la inflamación: la clave está en la fibra

La fibra es uno de los componentes alimentarios más efectivos para disminuir la inflamación. Se ha descubierto que incrementar su consumo en 10 gramos por cada 1000 calorías puede equivaler a reducir hasta cuatro años de envejecimiento celular. Este efecto se debe, en gran parte, a que una dieta rica en fibra suele estar compuesta por alimentos saludables como frutas, verduras y cereales integrales, lo que refuerza su impacto positivo en la salud.

Además de la fibra, ciertos compuestos presentes en los alimentos pueden contribuir a la reducción de la inflamación. Las antocianinas, responsables de los tonos rojizos, azules y púrpuras en los frutos rojos, han demostrado ser eficaces en diversos estudios clínicos. También se ha comprobado que especias como la cúrcuma, el ajo en polvo y el jengibre en polvo disminuyen la interleucina-6 (IL-6), un marcador de inflamación.

El impacto de la alimentación en la inflamación va más allá de consumir ciertos alimentos, ya que depende del enfoque general de la dieta. Optar por una alimentación basada en productos vegetales tales como las algas, cereales como el arroz integral, quinua, kiwicha, las legumbres y los frutos secos pueden ofrecer grandes beneficios antiinflamatorios.

Seguir una alimentación equilibrada y basada en alimentos enteros de origen vegetal puede reducir significativamente los niveles de colesterol LDL y lipoproteína(a), así como disminuir los marcadores inflamatorios. De hecho, se ha observado una reducción del 30 % en la proteína C reactiva y del 20 % en la IL-6 con este tipo de alimentación, lo que refuerza la importancia de elegir alimentos naturales y de preferencia orgánicos para promover una mejor salud y longevidad.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV